

みんなで学ぶ生涯健康講座

～健康クラブ品川～

みんなで健康に関する知識を学びましょう。
「運動が苦手」「スポーツをしない」という方でも
大丈夫です。
健康寿命を延ばし、楽しく生活しましょう。

詳細

日程	時間	内容	定員	担当
6月16日(日)	13:30～15:00	長生きを楽しむ秘けつ	50名	Wasedaウェルネスネットワーク/早稲田大学
7月14日(日)	13:00～15:00	楽に動ける秘密+実技	40名	Wasedaウェルネスネットワーク/早稲田大学
7月24日(水)	12:00～13:00	旬の食材応用と健康	50名	住友不動産エスフォルタ/管理栄養士
9月8日(日)	13:00～15:00	歩き方について考える	50名	Wasedaウェルネスネットワーク/早稲田大学
9月18日(水)	10:00～11:30	がん予防を考える	50名	NTT東日本関東病院
9月25日(水)	10:00～14:00	健康測定会(3Dセンサー、骨硬度)	50名	住友不動産エスフォルタ/ジムスタッフ

対象：20歳以上

参加費：無料

申込期間：2019年5月11日(土)～各講座当日まで

申込方法：TELまたは受付にて

※講座ごとのお申し込みとなります。

複数ご希望の方はスタッフへお伝え下さい。

問合せ先：品川健康センター 03-5782-8507